

# Allenamento con attrezzi: La griglia per la coordinazione

Grazie alla griglia per la coordinazione saltellare diventerà un gioco da ragazzi. Questo attrezzo offre infatti una bella opportunità sia a bambini che a adulti di stimolare il bisogno di saltare e saltellare.

Anche gli sportivi di punta possono usare la griglia per migliorare la velocità, la coordinazione e la forza di salto. Questo attrezzo si presta inoltre particolarmente bene per aumentare la frequenza dei passi.

La griglia per la coordinazione può essere utilizzata ovunque e se non si ha la possibilità di acquistarla può essere sostituita con facilità. Basta disegnarla per terra con dei gessi oppure con del nastro adesivo.

## Esercizi: Allenamento con una griglia per la coordinazione



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO